

Balaruc
les Bains
EAU THERMALE



Claquettes & bonnet de bain



LE GUIDE PRATIQUE DE LA CURE

CURE THERMALE EN RHUMATOLOGIE ET PHLÉBOLOGIE



Préparez vos rendez-vous

1 Prenez rendez-vous chez votre médecin thermal

Les cabinets des médecins thermaux se trouvent à **l'extérieur de l'établissement** thermal.

Votre médecin thermal est le référent santé principal qui vous accompagne tout au long de votre séjour et assure le relai auprès de votre médecin prescripteur. Vous le rencontrerez lors de **trois consultations d'accueil, de suivi et de bilan**.

Le médecin prescrit lors de la première consultation le type de soins dont vous avez besoin, en fonction de votre prise en charge. Vous devez lui remettre le volet le concernant. Il est nécessaire d'être en possession de votre **prise en charge et de votre carte vitale**.

À l'issue de votre consultation, une fois votre ordonnance de soins thermaux effectuée, **rendez-vous à l'accueil des Thermes**.

Nous nous attachons à la qualité de votre suivi médical :

Pour une prise en soin optimale, veuillez indiquer à votre médecin thermal tout problème de santé, traitement spécifique, antécédent médical.

2 Préparez votre RDV aux thermes

- > pour finaliser votre inscription
- > pour récupérer votre planning et votre bracelet d'accès à la cure

Prenez RDV avec une conseillère via

<https://rdv.thermesbalaruc.com/eAppointment/>

Réservez votre créneau de RDV aux Thermes, à positionner après votre 1^{er} RDV chez votre médecin thermal

Les documents à apporter

- Le courrier de confirmation de réservation
- La prise en charge de votre caisse d'assurance maladie (Volet 2) . En cas de non présentation de celle-ci, un chèque de la totalité du forfait thermal vous sera demandé et encaissé.
- L'attestation de droits de votre régime d'assurance maladie
- La carte de mutuelle ou la prise en charge de votre mutuelle si celle-ci a un accord de convention avec notre établissement
- Un moyen de paiement

Préparez le nom et coordonnées de votre médecin prescripteur qui devront être communiqués à l'hôtesse au moment de l'inscription

3 Où vous rendre sur place ?

Après votre consultation avec le médecin thermal, rendez-vous aux **bornes d'accueil** situées au fond du hall pour finaliser votre inscription :

- **Sans rendez-vous** : un ticket d'attente vous sera attribué, vous patienterez jusqu'à l'appel de votre numéro.
- **Avec rendez-vous** (pris sur notre plateforme <https://rdv.thermesbalaruc.com/eAppointment/>) : en indiquant votre numéro de réservation (reçu par mail et sms), vous serez pris en charge à l'heure convenue.

4 Pendant votre RDV

- Vous remettez les pièces vous permettant de finaliser votre inscription.
- Vous réglez votre cure avant son démarrage.
- Votre planning de cure vous est remis avec l'ensemble des soins pour la période de 18 jours.
- L'hôtesse vous remet votre bracelet qui vous permettra d'entrer et de sortir de la zone de soin et d'utiliser le vestiaire automatique.



Dans votre valise

Les tenues et accessoires recommandés pour vos soins

- Le **sac de cure** pour le vestiaire (dimensions 56(l)x35(L)x30(h) cm maximum).
- Le **maillot de bain** (idéalement en deux exemplaires pour en changer après le soin d'application de boue). Messieurs, vous avez le choix entre le slip ou le boxer de bain. Les burkinis et shorts de bain ne sont pas autorisés.
- Les **claquettes** neuves et antidérapantes.
- Le **bonnet de bain**.

Chaque jour, un peignoir et une serviette vous sont fournis. Un 2^{ème} peignoir peut-être demandé dans le cas de la double orientation sur présentation du planning de cure.

N.B. : Ne pas porter d'effets personnels de valeur pour éviter de les perdre pendant les soins.

En vente à la boutique



PACK CURISTE 15 €
SANDALES + BONNET



PACK PREMIUM 20 €
SANDALES + BONNET
+ GEL D'EAU THERMALE + ECOCUP

Venir à Balaruc-les-Bains

Transports et stationnement



-  Aire de camping-cars payante
-  Office de Tourisme
-  Parkings
-  Services publics
-  Arrêt Bus de uille



VOITURE :

Depuis l'autoroute A9 : Prendre la sortie 33 vers Sète / Frontignan / Balaruc / Mèze
<https://maps.app.goo.gl/WQyG3WsoYxDsT4X69>

PARKINGS : ZONE BLEUE

Stationnement limité à 1h30. Places gratuites et accessibles
 Du lundi au samedi : 9h / 12h et 14h / 19h.

PARKINGS PUBLICS

Dans des zones de stationnement limité à 3h, gratuites et à moins de 4 minutes des thermes
 Disque de stationnement obligatoire, en vente à l'Office de Tourisme (1€)

EN BUS :

Ligne 14 Ligne gratuite. Balaruc-les-Bains / Balaruc-le-vieux (centre commercial) Du lundi au Samedi.

Ligne 14N pour le nord de la presqu'île, via Pech Meja

Ligne 14S dessert le sud via le quartier des usines

Ligne 10 : Sète / Balaruc-les Bains / Sète
 Tous les jours de la semaine

Ligne 13 : Sète / Balaruc-les Bains / Gigan
 Du lundi au samedi

BATEAU-BUS : Sète-balaruc en saison estivale

TRAIN : Gare de Sète

VÉLO :

Parking pour les vélos sur le côté de l'établissement thermal.

Vélo taxi :

Transport personnalisé avec Yanis
 Tél.: 07 68 24 67 28

En période d'affluence (septembre-novembre) nous vous recommandons de privilégier les transports en commun ou mobilité douce.



Vous venez en cure pour la première fois ?

Participez aux **RENCONTRES PRIMO CURISTES** qui se déroulent sur la journée du lundi, **premier jour de votre cure**. Véritable moment d'échange et de convivialité, vous bénéficierez d'explications sur le déroulement des soins, mais aussi d'informations pour bien comprendre votre planning de cure ou vous orienter dans l'établissement.

Nos équipes se mobilisent et vous prodiguent des conseils pour une cure en toute sérénité.

Comprendre le planning de soins

Votre planning de soins est élaboré à partir de votre prescription médicale et en fonction des disponibilités du moment.

Nous vous invitons à le consulter précisément chaque jour car les horaires de vos soins peuvent varier d'un jour à l'autre.

Pensez à le **prendre avec vous tous les jours**, dans une pochette plastique.

Votre planning de soins se lit de gauche à droite

SENS DE LECTURE →

LUN 01/05		HEURE	SOIN	NIVEAU	SECTEUR	ATTENTE
!	08:08		ENTRÉE VESTIAIRES	1		
1 ^{er} soin	08:23		Illutation de Boue	3	C	C1
	09:06		Hydro / Aerobain	3	C	C1
	09:45		Massages sous eau	4	H	H3
	10:30		Piscine en immersion	0	A	A1
				<i>niveau = étage</i>		<i>zone d'attente</i>

Votre cure thermale est de 18 jours. Chaque jour, vous bénéficiez des soins qui sont prescrits par votre médecin thermal.

Ces soins ne peuvent être modifiés sans qu'il ne soit consulté.

Si pendant votre séjour, une consultation avec votre médecin thermal donne lieu à une modification de vos soins, nous vous invitons à vous rendre à **l'espace accueil réservation** afin que votre **planning de cure soit mis à jour**.

Les conseils malins pour vos soins

Séchez-vous bien : Utilisez la serviette qui vous est fournie avant de remettre votre peignoir pour qu'il reste sec plus longtemps.

Hydratez-vous : N'oubliez pas de boire régulièrement de l'eau pendant vos soins. C'est essentiel !

Prenez le temps : Lâchez prise et profitez de votre moment de détente.

Détente : Profitez des salles de repos pour vous relaxer et admirez la vue magnifique sur la lagune de Thau.

Hygiène

Pour votre confort et votre sécurité, voici quelques recommandations d'hygiène :

Douche quotidienne : Prenez une douche savonnée chaque jour. Une peau propre permet de mieux bénéficier des bienfaits de l'eau thermale.

Lavez-vous les mains régulièrement : Utilisez du savon après chaque passage aux toilettes. Une bonne hygiène des mains est essentielle pour prévenir les contaminations. Des bornes de gel hydroalcoolique sont à votre disposition dans l'établissement.



Qualité et Sécurité

Linge propre : Notre linge est désinfecté avec un produit virucide à des températures de lavage et de séchage recommandées.

Contrôles quotidiens : Un service d'hygiène et un laboratoire contrôlent quotidiennement nos installations. Nos certificats garantissent la qualité sanitaire de nos équipements et de nos pratiques.

Profitez pleinement de votre cure en toute sérénité !





Préparez-vous pour votre séance à la **Maison Sport-Santé des Thermes** !
Pour profiter pleinement de votre activité physique dans les meilleures conditions, pensez à apporter :

- Une tenue de sport confortable adaptée à l'effort
- Des chaussures de sport propres pour préserver nos espaces
- Une bouteille d'eau pour bien vous hydrater
- Une serviette pour votre confort et l'hygiène
- Une prescription de non contre-indication à la pratique d'une activité physique pour une pratique en toute sécurité

Nous avons hâte de vous accueillir et de vous accompagner vers un mode de vie en meilleure santé !



Une équipe dédiée à vos soins

Chaque jour, vos soins sont dispensés indifféremment par un agent thermal homme ou femme formé aux techniques de soins innovantes de Balaruc-les-Bains.

À chaque étage, les responsables de soins et les responsables qualité sont à votre écoute afin de répondre au mieux à vos attentes.

Une équipe paramédicale diplômée

Des infirmier.e.s sont présent.e.s sur toute l'amplitude horaire des soins. Afin de vous accompagner au mieux tout au long de votre cure, nous vous invitons à leur **déclarer tout problème de santé** nécessitant une surveillance particulière, toute prescription médicale ainsi que la présence de toute plaie avant le début des soins. Toute plaie doit être recouverte d'un pansement étanche. Vous devez fournir le nécessaire à pansement. Les infirmier.e.s ne délivrent pas de médicaments.

Nos kinésithérapeutes diplômés vous prodiguent les massages de votre cure thermale.



Tout au long du séjour, nos équipes sont à votre écoute pour échanger sur votre expérience et répondre à vos questions.

Sur place, les agents thermaux (tunique blanche), les responsables des soins (tunique bleu) et les responsables qualité des soins (tunique verte) vous accompagnent et vous renseignent au quotidien.

Au-delà des soins, vous avez une question ? Notre service accueil et relation client est consacré à l'écoute et la prise en compte de vos demandes. Nous répondons assidûment à vos emails et courriers grâce à l'adresse suivante : contact.thermes@thermesbalaruc.com

à la fin de votre cure

Vous nous quittez déjà ?

Nous espérons que c'est pour mieux revenir l'année prochaine.

Sachez qu'il est possible et conseillé de **réserver dès à présent** votre séjour pour l'année suivante auprès de nos conseillers(ères) du service relation client. Cela vous permettra de **bénéficier d'avantages** et de vous assurer de votre date de cure.

Le dernier jour de votre cure, à la sortie de vos soins, **vous remettez votre bracelet au niveau 1, dans les urnes** positionnées sur les tripodes de sortie.

Vous recevrez ensuite **par courrier ou par mail votre attestation de cure.**

Il est important d'effectuer l'intégralité de votre cure pour bénéficier du remboursement complet adapté à votre situation. La durée normale de votre cure médicalisée est de 18 jours. Si vous effectuez une interruption de cure, cela peut avoir un impact sur le montant du séjour et de votre prise en charge.

Seules 3 raisons peuvent donner lieu à un remboursement par l'assurance maladie, au prorata de la durée de cure effectuée :

- en cas de force majeure (décès, hospitalisation dans votre famille)
- en cas de suspension de l'activité par l'établissement thermal
- pour des raisons médicales (attestées par un certificat médical)

Tout autre motif d'interruption ne donne lieu à aucune prise en charge par l'assurance maladie.

Vous avez une question ? besoin d'un conseil, rendez-vous à l'accueil, nos **conseillères sont à votre écoute.**

